

POMLADNO GIBALNE VAJE ZA 1. DO 6. RAZRED

Dragi učenci in učenke.

Vstopili smo v tretji teden učenja na domu. Čeprav je že pomlad, se nam obeta tudi v tem tednu bolj hladno vreme. Še vedno vam priporočava vsakodnevno gibanje na prostem, v spremstvu staršev. Še vedno veja skrbno paziti na higieno rok, higieno kašlja in na priporočeno varnostno razdaljo med gibanjem na prostem.. Če živite v večstanovanjski hiši, stolpnici, se na sprehod odpravite peš in ne z dvigalom.

Vadbo lahko opraviš v družbi brata, sestre, staršev. Uro športa lahko opravite kadarkoli v tednu in ne točno na tisti dan, ko jo imate na urniku. Ravno tako jo lahko izvedete v katerem koli delu dneva, vseeno pa priporočava vsakodnevno gibanje.



UVOD

1. TEK

Da si boste pričarali pomlad v stanovanju si za uvod na spodnji povezavi odprite skladbo Antonia L. Vivaldija Pomlad.

Ob glasbi na mestu lahko tecite na mestu, hodite, izvajate nizki »skipping« na mestu. Med aktivnostjo sproščeno dihaite in po potrebi stresite noge in roke. (10 MINUT)

<https://www.youtube.com/watch?v=l-dYNttdgI0>

2. KRATEK VIDEO SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ

(2X po 2,5 MINUT)

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59757.html>

GLAVNI DEL URE

KREPILNE VAJE ZA ZDRAVE ŠOLARJE (za učence od 4. do 6 razreda, lahko tudi mlajše)

Ob vadbi, ki bo trajala približno 20 minut tudi v nadaljevanju lahko uporabite glasbeno kuliso (lahko uvodno glasbo ali po vaši lastni izberi)

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&feature=youtu.be>

Tovarna športnih idej (za učence 1. do 3. razreda, lahko tudi starejše)

<https://www.youtube.com/watch?v=uRUMQSfs-8I>

Dnevnik športa (za učence 5. in 6. razreda, lahko tudi mlajše)

Še vedno velja, da vodite vaš osebni **DNEVNIK ŠPORTA**, kamor si še naprej beležite vaše športne aktivnosti. Aktivnosti vpisujete za vsak dan sproti, ki naj vključuje vrsto in čas vadbe, dodajte pa še merjenje srčnega utripa pred in po vadbi.

Merjenje srčnega utripa (za učence 5. in 6. razreda)

Pri urah športa v šoli smo že praktično izvajali merjenje srčnega utripa. Za utrditev znanja in praktično merjenje vašega utripa doma si preberite vsebine v prilogi Srčni utrip. Pri merjenju naj ti pomagajo starši, brat, sestra, ...

ZAKLJUČEK VADBE

Sproščanje

Za tiste, ki se s pomočjo staršev lahko registrirate boste na spodnji povezavi našli več idej za sproščanje, ki ga lahko izvajate večkrat dnevno.

<https://www.facebook.com/groups/1906975189401547/>

Lahko pa se pozabavate z vajami TAI CHIJA

TAI CHI

<https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4>

Prepletanje gibalnih in glasbenih teoretičnih vsebin

Kogar je glasba pritegnila in bi rad več izvedel o življenju tega znanega skladatelja in bi rad spoznal še druge njegove stvaritve, si po vadbi lahko prebere njegov življenjepis na spodnji povezavi.

https://sl.wikipedia.org/wiki/Antonio_Vivaldi

Ostanimo zdravi.

Učitelja športa